CATÁLOGO BRASILEIRO DE
HORTALIÇAS
Saiba como plantar e aproveitar 50
das espécies mais comercializadas no País

Embrapa
Hortaliças

SEBRAE

EXPEDIENTE INSTITUCIONAL

Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas (Sebrae)

Presidente do Conselho Deliberativo Nacional
Adelmir Santana

Diretor-Presidente
Paulo Okamotto

Diretor-Técnico
Carlos Alberto dos Santos

Diretor de Administração e Finanças
José Cláudio dos Santos

Gerente da Unidade de Agronegócios
Paulo Alvim

Gerente da Unidade de Marketing e Comunicação
Cândida Bittencourt

Coordenadora Nacional da Carteira de Projetos de Agroecologia, PAIS e Horticultura
Newman Costa

Sebrae
SEPN Quadra 515, Bloco C, Loja 32
Brasília – Distrito Federal
CEP: 70.770-900
Tel.: (61) 3348 7100
www.sebrae.com.br
www.sebrae.com.br/setor/horticultura

Embrapa Hortaliças

Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa)

Diretor-Presidente
Pedro Antônio Arraes Pereira

Diretores Executivos
José Geraldo Eugênio de França
Kepler Euclides Filho
Tatiana Deane de Abreu Sá

Chefe Geral da Embrapa Hortaliças
Celso Luis Moretti

Chefe Adjunto de Administração
Domingos Alfredo de Oliveira

Chefe Adjunto de Pesquisa e Desenvolvimento
Jairo Vidal Vieira

Chefe Adjunto de Comunicação, Negócios e Apoio
Warley Marcos Nascimento

Embrapa Hortaliças
Rodovia Brasília/Anápolis BR 060 Km 09
Brasília - DF
Caixa Postal 218 CEP 70359-970

CATÁLOGO BRASILEIRO DE HORTALIÇAS

Saiba como plantar e aproveitar 50 das espécies mais comercializadas no País

Brasília (DF)
2010

EXPEDIENTE EDITORIAL

Catálogo Brasileiro de Hortaliças

O arquivo deste catálogo está disponível em www.sebrae.com.br/setor/horticultura

Coordernação Editorial
Plano Mídia Comunicação (planomidia@gmail.com)
(61) 3244 3066/67 e 9216 5879

Editor
Abnor Gondim

Pesquisa e conteúdo
Engenheira agrônoma Débora de Faria Albernaz Vieira, M. Sc. (Embrapa Hortaliças)
debora@cnph.embrapa.br

Fotos
Felipe Barra (Iluminart Fotografia)

Produção
Cláudio Barbosa

Revisão
Eliana Silva

Projeto Gráfico e Diagramação
DUO Design

Gráfica
Alpha Gráfica e Editora

Agradecimentos
Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo.(Ceagesp)
Companhia Nacional de Abastecimento (Conab)
Centrais de Abastecimento do Estado do Rio de Janeiro S/A (Ceasa/RJ)
Centrais de Abastecimento de Minas Gerais S/A (CeasaMinas)
Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE)

RECOMENDAÇÃO

Para que as hortaliças tenham bom desenvolvimento, suas espécies podem apresentar diferentes exigências de clima. Assim, ao se definir a época adequada para o plantio, aspectos como microclimas regionais e características das cultivares devem ser considerados. As indicações deste catálogo são de natureza geral e como tal devem ser apreciadas.

SUMÁRIO

RELAÇÃO DAS 50 DAS ESPÉCIES MAIS COMERCIALIZADAS NO BRASIL

A seleção foi feita pela Embrapa Hortaliças e conferida com informações de mercado do Censo Agropecuário 2006 do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), da Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo (Ceagesp), da Companhia Nacional de Abastecimento (Conab) e das Centrais de Abastecimento de Minas Gerais (CeasaMinas) e do Rio de Janeiro (Ceasa/RJ).

Legenda

- **N** — **Nome popular**
- ***N*** — **Nome científico**
- **...** — **Descrição genérica**
- **Época e regiões para plantio**
- **Recomendações de aproveitamento**

Hortaliças:
prato cheio para uma vida saudável

No século XIX, o pensador e cozinheiro francês Brillat-Savarin (1755-1826) previu: “O destino das nações depende daquilo e de como as pessoas se alimentam”.

A boa novidade é que o consumidor brasileiro vem pouco a pouco valorizando mais os produtos ligados à qualidade de vida, entre esses, as hortaliças.

Este catálogo indica aos empreendedores rurais que o cultivo de hortaliças, por ser alimento saudável, tem um grande mercado consumidor com forte tendência de crescimento. São pelo menos de cerca de 200 milhões de brasileiros e outros bilhões a conquistar no exterior.

Há vários estudos comprovando que a maioria das hortaliças é rica em substâncias que apresentam propriedades funcionais, ou seja, têm ação benéfica para a saúde na prevenção e controle de várias doenças, a exemplo de obesidade, diabetes, câncer de cólon, úlceras e doenças coronarianas.

A lista de 50 espécies de hortaliças foi elaborada pela Embrapa Hortaliças em parceria com a Unidade de Agronegócios do Sebrae. Essas espécies estão entre as mais comercializadas no País, de acordo com levantamentos feitos em cinco importantes centros de referência de mercado.

Entre essas fontes, encontram-se o Censo Agropecuário 2006 do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística), a Ceagesp (Companhia de Entrepostos e Armazéns Gerais de São Paulo), a Conab (Companhia Nacional de Abastecimento) e as Ceasas (Centrais de Abastecimento) de Minas Gerais e do Rio de Janeiro.

Na publicação, há também dados sobre regiões e épocas indicadas para plantio, recomendações de aproveitamento e informações sobre como as espécies são comercializadas. É um guia para saber empreender com sucesso. Mas isso exige planejamento para produzir e vender no tempo certo porque as hortaliças são alimentos altamente perecíveis.

Deve-se ressaltar ainda que o mercado é muito dinâmico. Hábitos alimentares regionais pesam também no consumo maior de determinadas espécies que nem são conhecidas em outras regiões. Por isso, é fundamental acompanhar os movimentos do mercado para ter mais chances de sucesso no mundo dos negócios.

Boa Leitura. Bom apetite.

1 ABÓBORA

Nome popular – Abóbora

Nome científico – *Cucurbita moschata* Duch.

Descrição – É uma cultura tipicamente tropical com frutos ricos em vitamina A. Também fornece vitaminas do complexo B, cálcio e fósforo. Na mesma planta encontram-se flores femininas (que originam os frutos) e masculinas (que fornecem o pólen). Para boa produtividade e frutos sem deformações, é necessária a presença de abelhas para a polinização. Os tipos mais encontrados são: seca (frutos grandes), baianinha (casca rajada) e japonesa ou cabotiá (casca verde-escuro). No caso das abóboras híbridas (cabotiá), para o pegamento dos frutos, é preciso que outra espécie, plantada 15 dias antes do híbrido, forneça o pólen ou seja aplicado hormônio sintético nas flores.

Época e regiões para plantio – É favorecida por temperaturas elevadas. Tolera temperaturas amenas (entre 15° e 25°C), mas não resiste a geadas. Dias curtos, com menor exposição do Sol, favorecem a floração feminina, resultando em maior produtividade. Em regiões de inverno suave, é possível plantar o ano todo, desde que haja irrigação.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
ABÓBORA	OUT./FEV.	SET./MAR.	MAR./OUT.	ANO TODO	ABR./AGO.	90 - 120 DIAS

Recomendações de aproveitamento – É consumida em saladas, cozidos, refogados, sopas, purês, pães, bolos, pudins e doces. As sementes são ricas em ferro e podem ser torradas e consumidas como aperitivo. São também vermicidas. Tem-se observado um crescimento na venda da abóbora já processada (cortada e embalada) e de sementes já torradas e salgadas.

2 ABOBRINHA

Nome popular – Abobrinha italiana, abobrinha verde, abobrinha

Nome científico – *Cucurbita pepo* L.

Descrição – Seus frutos são de fácil digestão, ricos em niacina, e fonte de vitaminas do complexo B. As abobrinhas são produzidas de forma semelhante à abóbora, mas são colhidas ainda imaturas (verdes). Podem ser semeadas diretamente no local de plantio ou em bandejas para transplante. Mas cuidado: são sensíveis ao transplantio, já que suas raízes não se recuperam depois de danificadas. A cultura é sensível ao excesso de água no solo. O início da colheita dependerá da cultivar escolhida e do ponto de maturação exigido pelo consumidor.

Época e regiões para plantio – Desenvolve-se melhor sob temperaturas amenas (entre 15° e 25°C). Temperaturas elevadas podem prejudicar a polinização. Não tolera geadas.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
ABOBRINHA ITALIANA	SET./MAIO	AGO./MAIO	MAR./OUT.	ANO TODO	ABR./AGO.	45 - 60 DIAS

Recomendações de aproveitamento – A abobrinha pode ser consumida refogada no óleo ou azeite, cozida, em saladas frias, como suflê, frita à milanesa, recheada ou como ingrediente em bolos, *pizza* e pastelões. Seu cozimento é rápido e não é necessário acrescentar água, pois a água da abobrinha é suficiente para cozinhá-la. É comercializada em caixas plásticas e vendida ao consumidor final a granel ou em bandejas, com os frutos inteiros ou já cortados.

CARLOS ADONAE NERI SOLANO

3 ACELGA

Nome popular – Acelga

Nome científico – *Beta vulgaris L.* var. *cicla*

Descrição – A acelga é da mesma família da beterraba e se diferencia pelo grande desenvolvimento das folhas e do talo, que são as partes comestíveis. Rica em fibras e vitaminas A e C, além de ser fonte de sais minerais como cálcio e ferro. A semeadura é feita em bandejas para a produção de mudas ou diretamente no canteiro, sendo necessário o raleio (eliminação das plantas em excesso) nesse último caso. O ciclo pode prolongar-se por cerca de 100 dias, sendo que a colheita inicia-se entre 60 – 70 dias após o plantio.

Época e regiões para plantio – Desenvolve-se melhor sob temperaturas amenas (entre 15° e 25°C), sendo plantadas geralmente nos períodos de outono e inverno em regiões de baixa altitude. Em regiões mais altas, com verão suave, pode-se plantar durante todo o ano.

ESPÉCIE	ÉPOCA RECOMENDADA DE PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
ACELGA	FEV./JUL.	FEV./JUL.	*	*	ABR./JUN.	60 - 70 DIAS

*Não recomendável

Recomendações de aproveitamento – Pode ser consumida crua, em saladas, e refogada como a couve. É vendida em maços, e os caules podem ser consumidos fritos ou cozidos em sopas.

4 AGRIÃO

Nome popular – Agrião

Nome científico – *Nasturtium officinale* sp.

Descrição – É uma planta semiperene, podendo ser plantada em água ou em terra seca. É uma hortaliça folhosa, rica em vitamina C e em sais minerais, como o ferro. Seus talos são ricos em iodo. É semeada em bandejas ou em sementeiras, sendo posteriormente transplantada para o local definitivo. As estacas retiradas de culturas adultas também podem ser utilizadas para o plantio. A colheita pode ser feita quando as folhas já têm um bom tamanho, podendo ser repetida por quatro vezes ou mais. O primeiro corte se dá por volta de 60 dias após o plantio.

Época e regiões para plantio – Desenvolve-se melhor sob temperaturas amenas (entre 15° e 25°C), sendo plantado geralmente nos períodos de outono e inverno. Onde o verão não é muito quente, pode ser plantado o ano inteiro.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
AGRIÃO	FEV./OUT.	FEV./JUL.	MAR./SET.	MAR./JUL.	ABR./JUL.	60 - 70 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Pode ser usado cru, em saladas, molhos, pães, sopas e cozidos. Também é utilizado com mel na medicina popular para curar tosse e bronquite. É vendido em maços ou minimamente processado, já desinfetado, em embalagens com outras hortaliças.

5 ALCACHOFRA

Nome popular – Alcachofra

Nome científico – *Cynara scolymus* L.

Descrição – A parte comestível é o botão floral. É fonte de vitamina C, ácido fólico, magnésio e potássio. É uma cultura perene, plantada por brotos retirados de plantas selecionadas. As mudas devem ter uma parte subterrânea que contenha algumas raízes e a parte aérea com 5 a 7 folhas. De cada planta são colhidos cerca de 20 botões.

Época e regiões para plantio – A cultura exige frio para se desenvolver bem, mas é sensível a geada.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
ALCACHOFRA	FEV./MAR.	FEV./MAR.	*	*	*	180-200 DIAS

*Não recomendável

Recomendações de aproveitamento – As flores são consumidas cozidas. Deve-se retirar a parte fibrosa central de cada alcachofra, isto é, os “espinhos”. Pode acompanhar carnes ou compor molhos e tortas.

6 ALFACE

Nome popular – Alface

Nome científico – *Lactuca sativa* L.

Descrição – É uma hortaliça de folhas comestíveis. As folhas podem ser lisas ou crespas, com ou sem formação de cabeça. Também existem alfaces com folhas roxas ou folhas bem recortadas. É uma importante fonte de sais minerais, principalmente de cálcio e de vitaminas, especialmente a vitamina A. A alface deve ser colhida antes do início do pendoamento (emissão do pendão floral), momento em que as folhas começam a apresentar um sabor amargo característico. O plantio em local definitivo é feito por mudas semeadas em bandejas ou copinhos.

Época e regiões para plantio – Pode ser cultivada durante o ano todo, em todas as regiões do Brasil, a depender da cultivar escolhida, já que existem variedades adaptadas a climas mais quentes e outras para plantio em regiões de clima ameno.

ESPÉCIE	ÉPOCA DE PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
ALFACE DE INVERNO	FEV./OUT.	FEV./JUL.	MAR./SET.	MAR./SET.	MAR./JUL.	60 – 80 DIAS
ALFACE DE VERÃO	ANO TODO	ANO TODO	ANO TODO	ANO TODO	ANO TODO	50 – 70 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Todas as folhas podem ser aproveitadas. As alfaces roxa e verde são consumidas predominantemente em saladas frescas. A alface americana é mais crocante e, além de seu uso em saladas, é indicada para o preparo de sanduíches por ser mais resistente ao calor. Podem ser limpas e embaladas em agroindústria, sendo vendidas já prontas para consumo.

7 ALHO

Nome popular – Alho

Nome científico – *Allium sativum* L.

Descrição – O alho é um condimento mundialmente utilizado na culinária, sendo uma cultura muito antiga. É rico em vitaminas do complexo B e contém expressiva quantidade de fósforo. O bulbo contém bulbilhos (dentes) capazes de originar uma nova planta após brotação. A planta necessita de dias longos e frios para formar o bulbo. Visando induzir a formação de bulbos, foi desenvolvida a técnica de vernalização (expor os bulbos ao frio em câmara fria), sendo essa prática útil para algumas cultivares.

Época e regiões para plantio – A escolha da cultivar adequada ao clima da região é essencial para o sucesso da cultura. As cultivares de ciclo curto ou precoces são menos exigentes de temperaturas frias e de quantidade de horas diárias de luz. As de ciclo mediano são um pouco mais exigentes de frio e horas de luz, enquanto as cultivares tardias exigem, no mínimo, 13 horas de luz por dia, podendo ser plantadas no extremo sul do Brasil ou no centro-sul, somente após a vernalização dos bulbos.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
ALHO	MAIO/JUN.	MAR./ABR.	MAIO	MAR./ABR.	*	150 – 180 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – Pode ser usado na fabricação de molhos, pastas e temperos prontos pela agroindústria. O alho também tem sido vendido na forma de *chips* e frito, pronto para o consumo. É utilizado para temperar grande parte dos alimentos preparados em casa: sopas, arroz, feijão, carnes, molhos e massas.

8 ALHO-PORRO

Nome popular – Alho-porro

Nome científico – *Allium ampeloprasum* L.

Descrição – A planta lembra o alho, porém é maior, com folhas mais largas e alongadas, de cor verde-escura. Apresenta consideráveis teores de vitaminas A, B e C. Produz melhor em solos de textura média (entre argiloso e arenoso), solto e leve. O plantio por mudas é o mais indicado, transplantando-se as mudas quando atingirem cerca de 12 centímetros de altura. Um trato cultural recomendado é a amontoa, que é a chegada de terra junto às plantas para provocar a produção de longas hastes brancas (na verdade, folhas modificadas).

Época e regiões para plantio – É planta típica de frio e deve ser plantada nos períodos de outono e inverno.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
ALHO-PORRÓ	MAR./JUN.	MAR./JUN.	MAIO/JUN.	ABR./JUN.	*	90 –120 DIAS

* Não recomendável

Recomendações de aproveitamento – No Brasil, ainda é pouco usado na culinária, porém seu uso tem aumentado nas agroindústrias para produção de sopas desidratadas. Pode ser usado em saladas, para temperar carnes e pratos finos, além de sopas. Deve ser manuseado com cuidado para evitar escurecimento do talo.

9 ALMEIRÃO

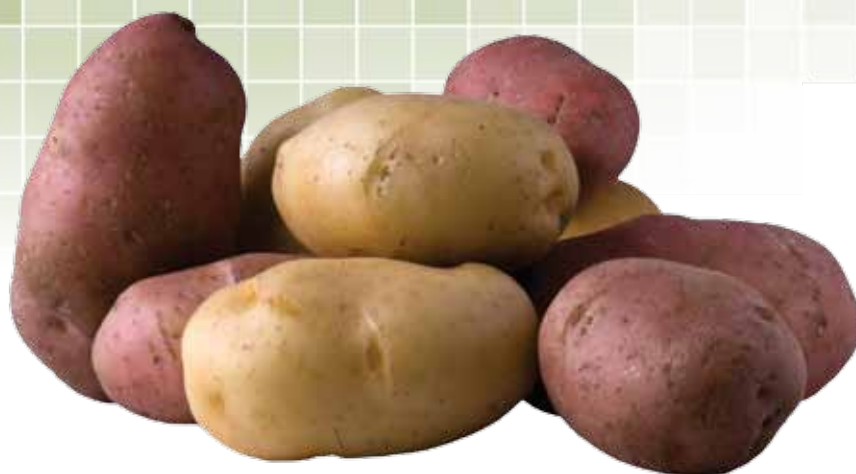
Nome popular – Almeirão ou chicória amarga

Nome científico – *Cichorium intybus* L.

Descrição – Suas folhas são alongadas, em forma de lança e constituem a parte comestível. Fornece vitaminas A, C e do complexo B, sendo boa fonte de fósforo e ferro. Deve ser plantado diretamente no campo, pois suas raízes não suportam o transplante. As plantinhas em excesso devem ser eliminadas, obedecendo ao espaçamento de 15 a 20 centímetros entre as plantas. É uma cultura bastante exigente em água, portanto, deve-se irrigar bem e com frequência.

Época e regiões para plantio – Produz melhor sob temperaturas amenas (entre 15° e 25°C), sendo plantado geralmente nas estações de outono e inverno.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
ALMEIRÃO	FEV./OUT.	FEV./AGO.	FEV./AGO.	FEV./AGO.	ABR./AGO.	60 – 70 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Pode ser consumido cru em saladas ou refogado como a couve, podendo substituí-la. Também pode ser usado no preparo de tortas, bolinhos e sopas ou como acompanhamento do arroz e feijão. É vendido em maços de folhas.

10 BATATA

Nome popular - Batata

Nome científico – *Solanum tuberosum* ssp. *tuberosum*

Descrição – Originária dos Andes, a batateira produz caules modificados (tubérculos) ricos em carboidratos, muito utilizados na alimentação humana. A batata também é fonte importante de fósforo e vitaminas do grupo B. O tubérculo com brotações é a estrutura usada para plantio das lavouras de batata para consumo. Adapta-se melhor a solos arenosos, arejados e bem drenados, o que dificulta o aparecimento de doenças. A colheita é feita quando as ramas já estão secando e tombando.

Época e regiões para plantio – No centro-sul, pode-se plantar o ano inteiro. Entretanto, os plantios de inverno e primavera são melhores que os de verão, pois a cultura se desenvolve melhor sob temperaturas amenas (entre 15° e 25°C), sofrendo menor incidência de doenças. Temperaturas altas noturnas (acima de 20°C) por mais de 60 dias inviabiliza a produção de tubérculos.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
BATATA	NOV./DEZ.	ABR./MAIO	*	ABR./MAIO	*	90 – 120 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – A batata é uma hortaliça consumida em todo o mundo, das mais diversas formas. Acompanha carnes, peixes e aves, podendo ser cozida, assada ou frita. É utilizada na forma de purês, em massas (nhoque), salgados, tortas e sopas. Ultimamente tem-se observado crescimento na venda da batata já processada (cortada e embalada) juntamente com outras hortaliças, como chuchu e cenoura, para o preparo de sopas e maioneses.

11 BATATA-DOCE

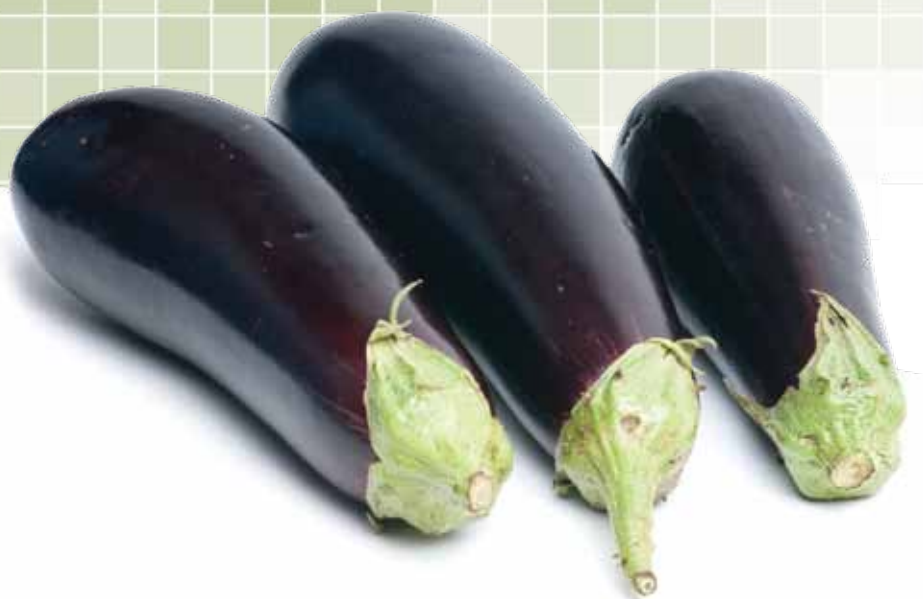
Nome popular – Batata-doce

Nome científico – *Ipomoea batatas* L.

Descrição – A batata-doce é originária de regiões tropicais da América do Sul, sendo suas raízes tuberosas as partes de maior interesse para alimentação, por serem ricas em amido e açúcares. A polpa e a casca possuem cores que variam de branco ao roxo, passando pelo creme e alaranjado. É uma cultura rústica, pouco exigente em nutrientes e água, porém requer um bom preparo do solo (aração e gradagem). Adapta-se melhor a solos arenosos e arejados. A propagação pode ser feita pela própria batata-doce brotada, pelos brotos destacados da batata, ramas velhas e ramas novas, sendo esta última a forma que fornece melhor resultado. Enterram-se de 3 a 4 entrenós (espaço entre dois nós de tronco ou caule) da rama, deixando a ponteira com as folhas para fora da terra. A colheita deve preferencialmente ser feita com a terra seca, quando as raízes atingirem o tamanho desejado.

Época e regiões para plantio – A cultura da batata-doce se desenvolve bem em temperaturas mais elevadas. O frio pode reduzir a produtividade e aumentar o ciclo da cultura. Não tolera geadas. Em regiões de baixa altitude, com inverno suave, é possível plantar durante todo o ano.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
BATATA-DOCE	OUT/DEZ.	OUT/DEZ.	ANO TODO	OUT/DEZ.	ANO TODO	120-150 DIAS

Recomendações de aproveitamento – A batata-doce pode se consumida cozida, assada ou frita, acompanhando diversos pratos. Até os brotos e folhas podem ser consumidos, refogados ou em sopas. Na indústria, a batata-doce é matéria-prima para fabricação de álcool, farinha (amido), pães e doces. As raízes e ramas também podem ser usadas na alimentação animal.

12 BERINJELA

Nome popular – Berinjela

Nome científico - *Solanum melongena* L.

Descrição – É uma planta arbustiva, resistente e vigorosa. Produzem frutos roxo-escuros ou quase negros. É rica em vitamina A, B1, B2, B5, C, potássio, fósforo, cloro, cálcio, sódio, ferro, magnésio e enxofre. O plantio é realizado via semente, em bandejas com posterior transplantio para o campo.

Época e regiões para plantio – É uma planta de clima quente, sendo favorecida pelo calor, principalmente para a germinação, emergência e formação da muda.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
BERINJELA	AGO./JAN.	AGO./MAR.	ANO TODO	AGO./FEV.	ABR./AGO.	100-120 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Pode ser consumida cozida, em pratos frios ou quentes, e frita à milanesa em fatias finas. Também pode ser ingrediente no preparo de patês, molhos, recheada, omelete e muitos outros pratos. Seu suco é diurético, diminui o colesterol e reduz a ação das gorduras sobre o fígado.

13 BERTALHA

Nome popular – Bertalha, bretalha, couve-de-cerca, joão-gomes, espinafre-indiano (Ásia), folha-tartaruga (África)

Nome científico – *Basella alba* e *Basella rubra*

Descrição – A bertalha é uma hortaliça trepadeira, de folhas suculentas, brilhantes e de formato ovalado ou de coração. É uma boa fonte de vitaminas A e C, além de cálcio, ferro e fósforo. A cultura prefere solos arenosos e ricos em matéria orgânica. As sementes devem permanecer 24 horas de molho em água antes da semeadura, para quebrar a dormência. A propagação é feita por sementes plantadas em sementeiras ou bandejas para posterior transplante ou por ramos plantados diretamente no canteiro. O transplante das mudas é feito 20 dias após a germinação. A planta pode ser tutorada (apoiada com estacas e arame) ou, dependendo da variedade, a lavoura pode ser conduzida de forma rasteira, com cortes sucessivos Colhem-se os ramos terminais quando atingem de 40 a 50 centímetros.

Época e regiões para plantio – Desenvolve-se melhor em regiões ensolaradas e com temperaturas mais elevadas. Chuvas abundantes e bem distribuídas favorecem a cultura. Não tolera geadas.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
BERTALHA	SET/FEV	SET/FEV	SET/FEV	ANO TODO	ANO TODO	60-70 DIAS

Recomendações de aproveitamento – A bertalha pode substituir a couve ou o espinafre. Suas folhas e ramos podem ser consumidos crus em saladas, ou cozidos em sopas, refogados e recheios de tortas, panquecas e de outros pratos. Os ramos são comercializados em maços.

14 BETERRABA

Nome popular – Beterraba

Nome científico – *Beta vulgaris* L.

Descrição – É uma hortaliça bastante consumida no Brasil, cuja parte tuberosa tem sabor doce e coloração roxa. É fonte de sais minerais, principalmente ferro, e açúcar. Deve-se quebrar a dormência das sementes colocando-as de molho por 24 horas antes da semeadura e lavando-as em seguida. Pode ser plantada via semente em local definitivo ou em bandejas e sementeiras para posterior transplante, quando tiverem 4 a 5 folhas. Para produzir sementes, a cultura deve passar por um período de frio intenso.

Época e regiões para plantio – Desenvolve-se melhor sob temperaturas amenas (entre 15° e 25°C) ou baixas e resiste ao frio e geadas. Não tolera temperaturas e umidade muito elevadas.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
BETERRABA	ANO TODO	ANO TODO	ABR./AGO.	ABR./AGO.	*	60 - 70 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – A raiz deve ser preferencialmente consumida crua e ralada, na forma de salada ou em sucos. Também pode ser consumida cozida, em sopas, em sucos e no preparo de bolos e suflês. Pode ser comercializada, já embalada, na forma minimamente processada (cubos, ralada, em rodelas). As folhas também podem ser consumidas, refogadas como couve ou em omeletes e bolinhos, sopas.

15 BRÓCOLIS OU COUVE-BRÓCOLOS

Nome popular – Brócolis, brócoli, brócolos ou couve-brócolos

Nome científico - *Brassica oleracea* L. var. *italica* Plenck

Descrição – Planta verde escura da mesma família da couve, da couve-flor, do repolho e do agrião (*brassicacea*). Produz inflorescências (conjunto de flores) comestíveis. Podem ser do tipo "cabeça", ou do tipo "ramoso". É fonte de vitamina C, A, cálcio, ferro, fósforo e fibras. É uma cultura exigente em adubação de micronutrientes, especialmente boro e molibdênio. A colheita deve ser feita quando os botões florais estão bem desenvolvidos, ainda com coloração verde-escuro, mas antes da abertura das flores.

Época e regiões para plantio – Já existem cultivares adaptadas a clima mais quente. A escolha da cultivar ideal, em relação ao clima da região e altitude, é fundamental. Para fazer a melhor escolha, o produtor deve consultar o catálogo de cultivares da espécie.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
BRÓCOLOS DE INVERNO	FEV./SET.	FEV./JUL.	*	FEV./MAIO	*	90 - 100 DIAS
BRÓCOLOS DE VERÃO	OUT./DEZ.	SET./JAN.	OUT./FEV.	OUT./JAN.	ABR./JUL.	80 - 100 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – O brócolis pode ser consumido cru, quando muito novinho, ou cozido em saladas, sopas, suflês, refogado no arroz ou outros pratos. É uma hortaliça pouco durável e deve ser consumida rapidamente após a colheita, exigindo uma boa coordenação entre quem produz e distribui as hortaliças.

16 CEBOLA

Nome popular - Cebola

Nome científico - *Allium cepa* L.

Descrição – É planta originária da Ásia, sendo que a parte utilizável é um bulbo originado de folhas carnosas. É rica em vitaminas do complexo B, principalmente B1 e B2, e vitamina C. Pode ser semeada em local definitivo e em bandejas ou sementeiras para posterior transplante das mudas. O plantio também pode ser feito por bulbinhos, colhidos com 1 a 3 centímetros de diâmetro. Existe no mercado cultivares adaptadas a períodos de dias mais curtos e mais longos, de ciclo curto, mediano e longo.

Época e regiões para plantio – De modo geral, não forma bulbos em dias com duração inferior a 10 horas de luz. Os bulbos crescem e amadurecem mais rapidamente sob temperaturas altas. Mas a alta temperatura não tem efeito, se as horas de luz diárias exigidas não forem suficientes. Plantas expostas a um período prolongado de frio são induzidas a florescer, o que é desejável somente a produtores de sementes.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
CEBOLA	JUL./AGO.	FEV./MAIO	FEV./ABR.	FEV./MAIO	FEV./MAIO	120 - 180 DIAS

Recomendações de aproveitamento – É usada principalmente para realçar o sabor dos alimentos. Pode ser consumida em saladas, no preparo de sopas, carnes, patês, *pizzas*, biscoitos, frita à milanesa ou assada. Também pode ser comercializada na forma de conservas e pastas.

17 CEBOLINHA

Nome popular – Cebolinha

Nome científico – *Allium schoenoprasum* L.; *Allium fistulosum* L.

Descrição – As plantas de cebolinha se parecem com as de cebola, porém possuem um número maior de folhas que formam uma touceira. As folhas são uma boa fonte de cálcio, vitamina C e vitamina A. É propagada por sementes ou pelo plantio de parte da touceira. Devido à capacidade de rebrota, podem ser feitas várias colheitas.

Época e regiões para plantio – Produz melhor sob temperaturas amenas a frias (de 25ºC para baixo), sendo plantadas geralmente nas estações de outono e inverno.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
CEBOLINHA	ANO TODO	ANO TODO	MAR./ JUL.	ABR./AGO.	ABR./OUT.	80 - 100 DIAS

Recomendações de aproveitamento – É utilizada para dar aroma e sabor a pratos variados, como sopas, carnes, peixes e assados em geral. Pode ser congelada para aproveitamento posterior. Geralmente é comercializada em maços juntamente com a salsa ou o coentro, o chamado cheiro-verde.

18 CENOURA

Nome popular – Cenoura

Nome científico – *Daucus carota* L.

Descrição – A cenoura é uma planta cuja parte comestível é a raiz tuberosa de cor alaranjada. Tem alto teor de betacaroteno, substância necessária à produção de vitamina A pelo nosso organismo. Também fornece cálcio, sódio e potássio. O solo deve ser bem fofo, sem qualquer obstáculo ao crescimento das raízes, para que não ocorram deformações. O amarelecimento e o secamento das folhas mais velhas e o arqueamento das folhas mais novas são indicativos do ponto de colheita.

Época e regiões para plantio – A faixa ideal para uma germinação rápida e uniforme das sementes é de 20º a 30ºC. Para cultivares de verão, baixas temperaturas no campo induzem as plantas a florescerem, o que só é desejável para produtores de sementes. Deve-se atentar à adequação da cultivar com o clima na época de plantio.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
CENOURA DE INVERNO	FEV./AGO.	MAR./JUL.	*	ABR./JUL.	*	90 - 110 DIAS
CENOURA DE VERÃO	NOV./JAN.	OUT./MAR.	OUT./MAR.	OUT./MAR.	OUT./MAR.	85 - 100 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – Além do consumo *in natura* em saladas (crua ou cozida) e na forma de bolo, pão, purê, suflê, creme, doce ou suco, também é utilizada como matéria-prima para indústrias processadoras de alimentos. Assim, são comercializadas na forma minimamente processada (minicenouras, cubos, ralada, em rodelas) ou processada na forma de seleta de legumes, alimentos infantis e sopas instantâneas.

19 CHICÓRIA

Nome popular – Chicória, escarola ou endívia

Nome científico – *Cichorium endivia* L.

Descrição – Parecida com a alface, a chicória possui dois tipos de cultivares: a lisa (chamada escarola) e a crespa (chamada endívia). É rica em fibras, vitaminas e minerais, em especial o potássio.

Época e regiões para plantio – Produz melhor sob temperaturas não muito altas (amenas), entre 15º a 25ºC, sendo semeada normalmente nos períodos de outono e inverno. Em regiões altas de clima ameno, pode ser plantada o ano todo.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
CHICÓRIA	FEV./JUL.	FEV./JUL.	FEV./AGO.	ABR./JUN.	MAR./AGO.	60 - 70 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Pode ser consumida crua em saladas e refogada, como a couve. Substitui a couve em sopas, omeletes e até em sucos. Não deve ser cozida em excesso, pois perde suas propriedades nutricionais devido ao calor.

20 CHUCHU

Nome popular – Chuchu

Nome científico – *Sechium edule* Sw.

Descrição – É uma planta de hábito trepador e seus frutos são ricos em fibras, vitaminas A, B1 e C e sais minerais como o potássio. Na mesma planta encontram-se flores femininas (que originam os frutos) e masculinas (que fornecem o pólen). O solo deve ser bem drenado, e o plantio é feito colocando na cova o fruto brotado, maduro e sem doenças. Não se deve enterrar ou cobrir de terra inteiramente o chuchu. A cultura é muito exigente em água. No inverno, as ramas e folhas secas devem ser retiradas.

Época e regiões para plantio – Produz bem sob temperaturas amenas (entre 15° e 25°C), porém não tolera frio excessivo. Calor e chuvas em excesso provocam queda das flores e ataque por doenças causadas por fungos.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
CHUCHU	SET./OUT.	SET./OUT.	ANO TODO	SET./OUT.	ABR./JUL.	100 - 120 DIAS

Recomendações de aproveitamento – É consumido cozido em sopas e refogados, suflês, tortas e em saladas frias. Atualmente tem-se observado o crescimento do comércio de chuchu cortado e embalado para o preparo de sopas.

21 COENTRO

Nome popular – Coentro

Nome científico – *Coriandrum sativum* L.

Descrição – É uma hortaliça condimentar da mesma família da cenoura, da salsa e da mandioquinha-salsa. O coentro é rico em vitaminas A, B1, B2 e C. Normalmente é plantado em local definitivo, via semente. As plantinhas devem ser desbastadas, ficando distanciadas de 8 a 10 centímetros uma da outra. É pouco exigente em relação ao solo e muito tolerante à acidez.

Época e regiões para plantio – É uma cultura de clima quente e não tolera baixas temperaturas.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
COENTRO	SET./JAN.	AGO./FEV.	ANO TODO	AGO./ABR.	ABR./OUT.	50 - 60 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Dá aroma e sabor a variados pratos. Pode ser ingrediente de sopas, saladas, carnes e peixes e cozidos em geral. Deve ser colocado ao final do preparo, para não ficar murcho. O coentro é geralmente comercializado em conjunto com a cebolinha, composição chamada cheiro-verde.

22 COUVE

Nome popular – Couve manteiga ou couve de folhas

Nome científico – *Brassica oleracea L.* var. *acephala* D.C.

Descrição – Apresenta caule ereto e emite novas folhas continuamente ao redor do caule. É muito rica em nutrientes, especialmente cálcio, ferro e vitaminas A, C, K e B5. Propaga-se por semente ou por plantio do broto lateral. Essa é a forma de propagação mais comum. A cultura é bastante exigente em boro e molibdênio.

Época e regiões para plantio – A couve é uma cultura típica dos períodos de outono e inverno, apresentando certa tolerância ao calor. Pode ser plantada durante o ano todo, mas as épocas mais indicadas por região estão descritas abaixo.

ESPÉCIE	ÉPOCA DE PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
COUVE MANTEIGA	FEV./JUL.	FEV./JUL.	ABR./AGO.	FEV./JUL.	ABR./JUL.	80 - 90 DIAS

Recomendações de aproveitamento – As folhas da couve podem ser comercializadas em maços e na forma minimamente processada, ou seja, já picadas e embaladas. A couve pode ser consumida crua, em sucos e saladas, refogada ou como ingrediente de sopas, farofas e cozidos. Deve ser comercializada e consumida em pouco tempo, pois sua vida útil é curta, quando não congelada.

23 COUVE-CHINESA

Nome popular – Couve-chinesa ou repolho chinês, chamada erroneamente de acelga.

Nome científico – *Brassica pekinensis* (Lou.).

Descrição – A couve-chinesa possui folhas de cor verde-claro com a parte central branca. Fonte de ácido fólico (importante para a formação do sangue), além de vitamina A, vitaminas do grupo B e C, além de cálcio e potássio. São semeadas em bandejas e depois transplantadas para o canteiro definitivo, ou diretamente no canteiro, sendo necessário selecionar as melhores plantas.

Época e regiões para plantio – A maioria das cultivares tem melhor produção sob temperaturas amenas (entre 15º e 25ºC), mas há cultivares mais tolerantes ao calor.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
COUVE CHINESA	ANO TODO	ANO TODO	MAR./MAIO	MAR./MAIO	*	–60-70 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – As folhas podem ser consumidas cruas ou cozidas. É muito usada na culinária oriental na preparação de macarrão e carnes. Pode ser usada em sopas, tortas, misturadas no arroz e na salada (folhas cruas).

24 COUVE-FLOR

Nome popular – Couve-flor

Nome científico – *Brassica oleracea* var. *botritys*

Descrição – É uma hortaliça rica em cálcio e fósforo e fonte de folato e vitamina C. A parte comestível é a inflorescência (conjunto de floretes) ainda imatura, antes da abertura das flores. As mudas devem ser produzidas em substrato enriquecido com cálcio e fósforo e pobre em nitrogênio. Assim como o brócolis, é muito exigente em adubação com boro e molibdênio. Deve-se irrigar bem a lavoura de couve-flor, mas sem excesso, para não favorecer o aparecimento de doenças. Algumas folhas devem ser mantidas para a proteção da cabeça durante o transporte que, preferencialmente, deve ser feito sob refrigeração.

Época e regiões para plantio – É fundamental a escolha da cultivar correta de acordo com a época de plantio, pois há cultivares adaptadas a temperaturas mais quentes e a temperaturas mais amenas, entre 15º e 25ºC.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
COUVE-FLOR DE INVERNO	FEV./JUN.	FEV./ABR.	FEV./JUL.	FEV./JUL.	*	100 - 110 DIAS
COUVE-FLOR DE VERÃO	DEZ./ JAN.	OUT./FEV.	NOV./DEZ.	OUT./JAN.	NOV./FEV.	90 - 100 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – É consumida cozida em saladas, tortas, sopas e molhos, além de pratos fritos ou assados. Deve-se cozinhá-la antes de fritar ou assar. A couve-flor comercializada na forma minimamente processada vem apresentando crescimento considerável em diversos supermercados. A cabeça é cortada em pequenos floretes, que são acomodados em bandejas envoltas por filmes plásticos.

25 ERVILHA

Nome popular – Ervilha

Nome científico – *Pisum sativum* L.

Descrição – A ervilha é uma planta semelhante a feijão-vagem. Produz grãos tanto para a agroindústria (cultivares para debulhar, que geram grãos secos e verdes) quanto para consumo em vagem comestível. As ervilhas são hortaliças muito nutritivas e fornecem boa quantidade de vitaminas A, C e B, minerais e fibras. A semeadura é feita diretamente no local definitivo, pois não tolera o transplante. Para a produção de vagens comestíveis, a colheita deve se iniciar de 60 a 100 dias após o plantio, com os grãos ainda em desenvolvimento, dependendo da cultivar.

Época e regiões para plantio – Exige temperaturas amenas a frias (de 25ºC para baixo), adaptando-se às condições dos períodos de outono e inverno das regiões Sul, Sudeste e Centro-Oeste. Para não prejudicar a qualidade dos grãos secos, não devem ocorrer chuvas no início da colheita.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
ERVILHA	ABR./MAIO	ABR./MAIO	*	ABR./MAIO	*	60-70

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – A ervilha é muito usada no preparo de pratos orientais (arroz colorido) e no recheio de massas, panquecas e cachorro-quente. É muito apreciada em saladas frias. Tanto as vagens comestíveis quanto os grãos (verdes e secos) são consumidos cozidos.

26 ESPINAFRE

Nome popular – Espinafre

Nome científico – *Spinacea oleracea* L. (espinafre verdadeiro ou europeu) e *Tetragonia expansa* (Espinafre da Nova Zelândia)

Descrição – Há duas hortaliças conhecidas como espinafre. O mais encontrado no Brasil é o espinafre da Nova Zelândia, planta que produz grandes folhas carnosas de cor verde-escuro. É rico em vitamina A, do complexo B e sais minerais, principalmente ferro. Recomenda-se a semeadura em bandejas para posterior transplante. Também é possível enraizar os seus ramos cortados pela base. Suas folhas devem ser colhidas antes que a planta emita o pendão e forme flores. Podem ser feitos cortes sucessivos, os quais estimulam a produção de novas folhas.

Época e regiões para plantio – Pode ser cultivado numa ampla faixa de temperatura, mas produz melhor sob temperaturas amenas (entre 15° e 25°C), com resistência ao calor. Não tolera frio excessivo.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
ESPINAFRE	FEV/SET	FEV/SET	MAR./AGO.	MAR./AGO.	MAR/MAI	60 - 80 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Pode ser consumido cru em saladas ou refogado, como a couve, em sopas, cremes, molhos, tortas, omeletes e até em sucos. É comercializado em maços.

27 FEIJÃO-VAGEM

Nome popular – Feijão-vagem ou vagem

Nome científico – *Phaseolus vulgaris* L.

Descrição – O feijão-vagem é rico em proteína, importante para a formação dos músculos. Possui cultivares de três tipos: grupo macarrão (vagem cilíndricas), grupo manteiga (vagens achatadas) e as do grupo rasteiro (vagem cilíndrica e planta de crescimento determinado). Deve ser semeado diretamente no local definitivo de plantio. Temperaturas extremas (calor ou frio excessivo) podem provocar queda de flores ou vagens deformadas pela deficiência na polinização. O ponto de colheita ideal é quando as vagens atingem o máximo de desenvolvimento, antes de se tornarem fibrosas.

Época e regiões para plantio – Não tolera baixas temperaturas e geadas, desenvolvendo-se melhor sob temperaturas amenas (entre 15° e 25°C) a altas. Em regiões com inverno ameno, é possível o plantio durante o ano todo.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
FEIJÃO VAGEM	SET./MAR.	AGO./MAR.	ANO TODO	MAR./AGO.	ABR./JUL.	60 - 70 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Vagens são consumidas cozidas, em pouca água ou no vapor, para não perderem muitos nutrientes. São utilizadas em saladas, cozidos, tortas, sopas e farofas. Podem ser comercializadas a granel, em porções já pesadas, acondicionadas em bandejas ou cortadas, higienizadas e embaladas.

28 GENGIBRE

Nome popular – Gengibre

Nome científico – *Zingiber officinale* Roscoe

Descrição – O gengibre é uma planta que pode chegar a 1,20 metro de altura. Os rizomas, que são caules localizados embaixo da terra, são utilizados tanto para o consumo humano quanto para o plantio. São ricos em vitamina A, B, B2, B5, C, potássio, sódio. A planta cresce entre 90 e 120 centímetros e suas folhas são em forma de lança. Prefere solos arenosos, bem drenados e ricos em matéria orgânica. Deve-se fazer a amontoa, ou seja, cobrir com terra a área onde estão desenvolvendo os rizomas, para que eles não fiquem expostos ao sol.

Época e regiões para plantio – Os rizomas se desenvolvem melhor em climas tropicais e subtropicais. A planta é sensível à geada, e temperaturas abaixo de 13°C podem paralisar seu crescimento.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
GENGIBRE	AGO./DEZ.	AGO./DEZ.	ANO TODO	AGO./DEZ.	ANO TODO	240 - 300 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Com o gengibre, podem ser preparados condimentos, refrigerantes, licores, cervejas e conservas. Com o óleo, preparam-se cosméticos. É utilizado como condimento de pratos chineses e japoneses, picles e para o preparo do quentão (bebida alcoólica com gengibre levada ao fogo).

29 INHAME (ANTIGO CARÁ)

Nome popular – Inhame (antigo cará).

Nome científico – *Dioscorea alata* L. ; *Dioscorea rotundata* Poir; *Dioscorea cayenensis*

Descrição – É uma planta trepadeira, mas se adapta bem à cultura rasteira. Suas folhas têm formato de ponta de lança e são estreitas. É alimento rico em carboidratos e também se destaca como fonte de vitaminas do complexo B. Os tubérculos sementes são plantados sobre leiras. A colheita é feita quando as folhas ficam amareladas e os ramos secos. É ainda conhecido como cará no centro-sul do Brasil.

Época e regiões para plantio – Desenvolve-se bem sob altas temperaturas e chuvas abundantes. Não tolera frio nem geadas.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
INHAME	JUN./SET.	JUN./SET.	DEZ./JAN.	JUL/AGO	JUN./SET.	150 - 180 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – O inhame é consumido geralmente cozido. Pode ser usado das mesmas formas que a batata – em sopas, caldos, purês e refogados. Também pode ser ingrediente de pães, cremes, biscoitos, panquecas e tortas. Depois de cozido pode ser assado ou frito. Pode ser vendido inteiro ou já processado (cortado e embalado).

30 JILÓ

Nome popular – Jiló

Nome científico – *Solanum gilo* Raddi

Descrição – O jiló é um fruto colhido e consumido ainda imaturo (verde) e possui um sabor amargo. É da mesma família do tomate, batata, pimenta e pimentão. É rico em vitamina A, B, cálcio, fósforo, ferro. Os tipos de jiló mais encontrados no mercado são: os de formato comprido e de coloração verde-claro e os de formato esférico e de cor verde-escuro. O plantio é feito por mudas, produzidas em bandejas ou copinhos. Não tolera excesso de água no solo, que deve ser bem drenado. Não é muito exigente em adubação e tolera a acidez. Pode ser necessário colocar estacas nas plantas para que não tombem.

Época e regiões para plantio – É uma planta típica de clima tropical, sendo plantado nos períodos de primavera e verão. Onde o inverno não é rigoroso, pode ser plantado o ano todo.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
JILÓ	SET./FEV.	AGO./MAR.	MAR./SET.	ABR./AGO.	ABR./AGO.	90 - 100 DIAS

Recomendações de aproveitamento – O jiló é consumido ainda verde e cozido, na forma de refogados, saladas frias, farofas e recheios de tortas. Pode ser vendido em caixas ou embalado em bandejas de isopor, o que aumenta seu valor de venda.

31 MANDIOQUINHA-SALSA

Nome popular – Mandioquinha-salsa, baroa, batata-baroa, mandioquinha, batata-salsa, batata fiúza e cenoura-amarela

Nome científico – *Arracacia xanthorrhiza* Banc.

Descrição – Suas raízes são ricas em vitaminas do complexo B e carboidratos, além de minerais. É uma cultura de valor comercial alto em relação a outras hortaliças de raízes. O plantio é feito de brotos (filhotes) tirados de uma planta sadia. É feito em leiras e em solos bem drenados. A colheita é feita entre 10 e 12 meses após o plantio.

Época e regiões para plantio – É uma cultura de clima ameno e de elevadas altitudes. Na regiões Sudeste e Centro-Oeste, somente é possível o cultivo acima de 800 metros de altitude, e em Santa Catarina e Rio Grande do Sul, acima de 500 metros.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
MANDIOQUINHA-SALSA	ABRIL/MAIO	ABRIL/MAIO	*	ABRIL/MAIO	*	300-360 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – Por ser de fácil digestão, é recomendada para alimentação infantil, de pessoas doentes e idosas. Pode ser vendida em caixas plásticas, depois de classificada por tamanho, ou embalada a vácuo, em porções menores, para melhor conservação. É muito utilizada para processamento em agroindústria, na fabricação de sopas prontas.

32 MAXIXE

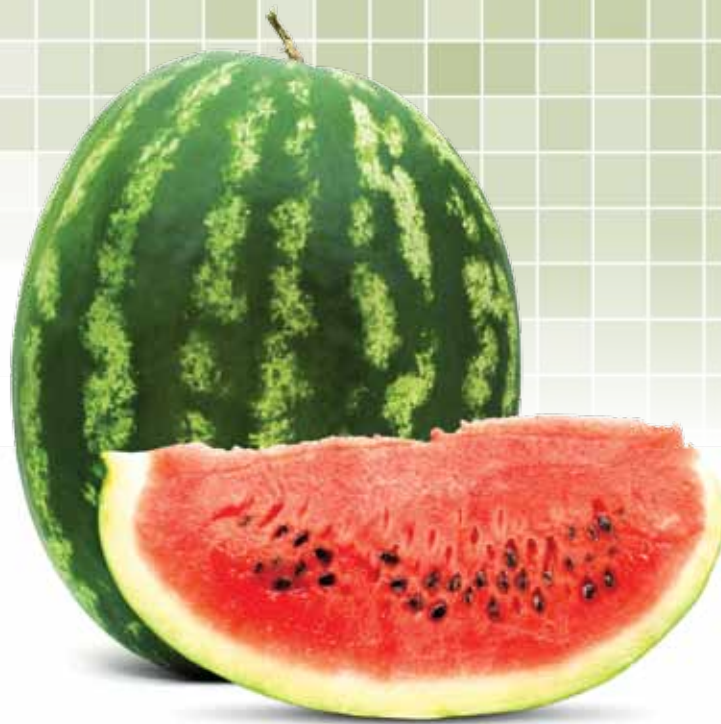
Nome popular – Maxixe

Nome científico – *Cucumis anguria* L.

Descrição – Os frutos são fonte de minerais, principalmente zinco, e têm poucas calorias. O plantio é feito colocando-se três sementes por cova. Não é muito exigente em adubação e tolera a acidez do solo. Adapta-se melhor a solos arenosos.

Época e regiões para plantio – É uma hortaliça de clima tropical, suporta temperaturas elevadas e chuvas abundantes. Em regiões altas só pode ser semeado nos períodos de primavera e verão. Na Região Norte, o excesso de chuvas pode provocar doenças.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
MAXIXE	SET./FEV.	SET./FEV.	ANO TODO	ANO TODO	ANO TODO	60 - 70 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Se colhido ainda verde, ele pode ser preparado cru, como salada, ou cozido como é mais comum ser consumido na forma de sopas ou refogados. É normalmente vendido para o consumidor final a granel, ou em bandejas de isopor, como forma de aumentar o valor do produto. Deve-se classificar o maxixe por tamanho e cor, para vender o produto por um preço melhor.

33 MELANCIA

Nome popular – Melancia

Nome científico – *Citrullus lanatus* (Thunb.) Matsum. & Nakai

Descrição – É rica em vitamina A e vitamina C. Possui flores femininas (que originarão o fruto) e masculinas (que fornecem o pólen) na mesma planta. É essencial a presença de abelhas para que o fruto fique bem formado. Dias quentes e secos originam frutos mais doces. Há cultivares de formato alongado, globular (a mais comum), sem sementes e de tamanho mini. A melancia deve ser colhida quando a casca em contato com o solo mudar da cor verde esbranquiçado para amarelo.

Época e regiões para plantio – Exige temperaturas elevadas e não tolera frio nem geadas. Em regiões de baixa altitude e com irrigação como as observadas no Centro-Oeste, a melancia também pode ser plantada nos períodos de outono e inverno, utilizando-se irrigação para formar frutos de alta qualidade.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
MELANCIA	SET./JAN.	AGO./MAR.	MAR./SET.	SET./DEZ.	ABR./AGO.	85 - 90 DIAS

Recomendações de aproveitamento – A melancia deve ser manuseada com cuidado para evitar danos mecânicos (pancadas), empilhando no máximo cinco camadas de frutos. É consumida *in natura* e na forma de sucos. Da casca podem ser feitos deliciosos doces e compotas.

34 MELÃO

Nome popular – Melão

Nome científico – *Cucumis melo* L. var. *inodorus* Naud.

Descrição – A planta é muito parecida com a da melancia. As cultivares de melão estão distribuídas em dois grupos: *inodorus* (de casca firme e polpa usualmente branca), e aromáticos (de casca mais frágil e com aroma e sabor mais fortes). É uma cultura exigente em adubação. Pode ser plantada por mudas feitas em bandejas ou copinhos. É necessário girar os frutos, expondo toda a superfície à luz do sol para obter uma cor mais uniforme.

Época e regiões para plantio – É uma planta de clima quente e todas as fases de desenvolvimento da planta são prejudicadas por baixas temperaturas (temperatura mínima ideal é em torno de 20°C). Não tolera frio nem geadas. Dias e noites quentes e baixa umidade relativa do ar são as condições ideais para essa cultura.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
MELÃO	*	SET./FEV.	MAR./SET.	SET./DEZ.	ABR./AGO.	80 - 120 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – O melão é geralmente consumido *in natura* e na forma de sucos. Deve-se ter bastante cuidado no transporte, colocando-os em caixas de papelão. Tem sido uma excelente opção para produtores do semi-árido nordestino.

35 MILHO-VERDE

Nome popular – Milho-verde.

Nome científico – *Zea mays* L.

Descrição – É o milho colhido em estágio ainda imaturo (verde). As espigas são verde-claras e os grãos amarelados. Produz em vários tipos de solo, porém é exigente em adubação com zinco e magnésio, devendo ser bem adubado. Essa cultura é uma ótima opção para rotação de culturas com as demais hortaliças. Existem cultivares para colheita de milho-doce e para colheita de milho-verde O milho-doce possui grãos ricos em açúcar, enquanto os grãos de milho-verde são ricos em amido.

Época e regiões para plantio – Desenvolve-se bem em regiões de clima quente e ameno, sendo prejudicada pelo frio e geada. Onde não há inverno rigoroso, pode ser plantado o ano todo.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
MILHO-DOCE	AGO./FEV.	SET./DEZ.	OUT./MAR.	SET./JAN.	MAR./MAIO	80-110 DIAS

Recomendações de aproveitamento – O milho-doce e o milho-verde podem ser consumidos cozidos ou assados, como ingredientes no recheio em *pizzas* e tortas, pastelões, cachorro-quente, saladas, entre outros pratos. No Brasil, o milho-doce é predominantemente utilizado na forma de conserva, sendo enviado para a agroindústria para ser enlatado. Por não ser rico em amido, o milho-doce não é recomendado para o preparo de pamonha e curau. Já o milho-verde é muito utilizado para o preparo de pratos típicos, como: pamonha, curau e cremes de milho. A vida pós-colheita dos dois tipos de milho é bastante curta, devendo ser comercializado rapidamente.

36 MORANGA

Nome popular – Moranga

Nome científico – *Cucurbita maxima* Duch.

Descrição – Os frutos da moranga são ricos em vitamina A e carboidratos. É uma cultura que se adapta a vários tipos de solo, sendo a condução da lavoura semelhante à de abóbora. Assim como as abóboras, pode ser plantada em local definitivo (2 a 3 sementes por cova), ou por transplante de mudas semeadas em bandejas ou copinhos. Deve-se tomar o cuidado para não danificar as raízes no momento do transplante. Os frutos possuem polpa e casca alaranjadas e seus gomos são destacados.

Época e regiões para plantio – São mais tolerantes que as abóboras em relação a temperaturas mais baixas e menos tolerante ao excesso de chuvas. É uma planta de clima quente, mas tolera temperaturas amenas (entre 15° a 25°C). São geralmente plantadas durante a primavera-verão.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
MORANGA	SET./DEZ.	SET./DEZ.	MAR./JUN.	SET./DEZ.	*	120-150 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – As formas de preparo são semelhantes às da abóbora. Doces e purês são muito apreciados. Alguns pratos regionais são preparados com a moranga inteira, como camarão na moranga ou carne seca na moranga.

37 MORANGO

Nome popular – Morango

Nome científico – *Fragaria X ananassa* Duch.

Descrição – O morangueiro é uma planta rasteira. Forma pequenas touceiras que vão se alastrando pela emissão de estolhos (brotos). Esses brotos enraízam e formam novas plantas ao redor. Seu plantio em local definitivo é feito por mudas produzidas dos estolhos retirados da planta-mãe. A parte comestível é um pseudofruto, ou seja, um falso fruto, vermelho e rico em vitaminas A e C e sais minerais. O plantio é feito em canteiros e em solos bem drenados, para evitar o encharcamento.

Época e regiões para plantio – É originário de clima frio, mas não tolera geadas. Há cultivares adaptadas a temperaturas amenas (entre 15° e 25°C). Dias curtos de outono-inverno favorecem a frutificação. Temperaturas elevadas favorecem o crescimento vegetativo e deixam os frutos muito azedos.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
MORANGO	MAR./ABR.	MAR./ABR.	*	FEV./MAR.	*	70 – 80 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – Os morangos podem ser comercializados em caixas plásticas direto ao consumidor final ou podem ser destinados à agroindústria para a produção de sucos, geléias, doces. Pode ser ingrediente de vários produtos, como iogurtes, biscoitos e tortas.

38 MOSTARDA

Nome popular – Mostarda ou mostarda de folhas

Nome científico – *Brassica juncea* (L.) Coss.

Descrição – A mostarda é da mesma família da couve e brócolis. Há cultivares para a produção de folhas (consumo em saladas) e outras cultivares e espécies para a produção de grãos (fabricação de molhos e temperos). Para folhas, as cultivares mais plantadas são a Lisa da Flórida e Lisa de Irajá. O sabor picante é característico dessa hortaliça. É fonte de vitaminas C e A, de cálcio e possui teores moderados de ferro, sódio, potássio e magnésio. O plantio pode ser feito por mudas semeadas em bandejas ou diretamente no local definitivo, retirando as plantas em excesso.

Época e regiões para plantio – Prefere temperaturas mais amenas (entre 15° e 25°C).

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
MOSTARDA	JUL./DEZ.	MAR/AGO	FEV./JUL.	MAR./JUL.	*	45-50 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – Suas folhas são vendidas em maços e podem ser consumidas cruas ou refogadas. Tem uma vida pós-colheita bastante curta e deve ser rapidamente comercializada após colhida.

39 NABO

Nome popular – Nabo

Nome científico – *Brassica rapa* var. *rapa* (L.) Thell.

Descrição – Da mesma família do repolho, da couve e do rabanete. É uma planta que produz raiz e folhas comestíveis, sendo a sua raiz mais consumida que as folhas. É fonte de fibras e sais minerais, principalmente cálcio. É semeado diretamente em local definitivo. Deve-se retirar o excesso de plantas, deixando as melhores a uma distância de 10 centímetros uma da outra. Não é muito exigente em adubação, e o solo argiloso favorece a cultura.

Época e regiões para plantio – Prefere temperaturas amenas (entre 15° e 25°C) a frias, suportando geadas leves. Pode ser semeado nos períodos de outono e inverno na maioria das regiões e, ao longo do ano, em regiões de elevadas altitudes.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
NABO	ABR./MAIO	JAN./AGO.	FEV./JUL.	FEV./JUL.	ABR./JUL.	50 – 60 DIAS

Recomendações de aproveitamento – A comercialização é feita amarrando-se plantas inteiras em molhos, depois de serem lavadas. Pode ser consumido em saladas e sopas.

40 PEPINO

Nome popular – Pepino

Nome científico – *Cucumis sativus* L.

Descrição – É uma planta da mesma família da abóbora e do chuchu. Pode ser trepadeira se tiver suporte. Em geral, necessita de abelhas para polinizar e formar os frutos. Há cultivares, entretanto, que produzem frutos sem a necessidade de polinização. Atualmente são encontrados cinco tipos de pepino do mercado: grupo Caipira, grupo Aodai, grupo Japonês, grupo Holandês (Beith-alpha) e grupo Agroindustrial (usado na fabricação de picles). Adapta-se melhor em solos arenosos e ricos em adubação orgânica. Pode ser plantado via semente em local definitivo ou por mudas, semeadas em bandejas. Deve-se ralear os frutinhos mal formados logo que o problema ocorrer.

Época e regiões para plantio – É uma cultura de clima quente, e se adapta a temperaturas amenas (entre 15° e 25°C). Frio e geada prejudicam e podem até destruir a cultura. No inverno não muito rigoroso pode ser cultivada em casas de vegetação (estufa), podendo se beneficiar dos melhores preços no mercado.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
PEPINO	SET./FEV.	SET./FEV.	ANO TODO	JUL./NOV.	ABR./SET.	45 – 60 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Os frutos podem ser acondicionados em caixas plásticas ou de papelão, devendo ser classificados para que o produtor obtenha melhores preços. São consumidos crus em saladas ou em conservas, na forma de picles.

41 PIMENTA

Nome popular – Pimenta

Nome científico – *Capsicum frutescens* L.; *Capsicum baccatum* L.; *Capsicum chinense* Jacq., *Capsicum praetermissum* L.; *Capsicum. Annuum* L.

Descrição – As pimenteiras são arbustos, que produzem frutos, em sua maioria, de sabor ardido ou picante. Há, entretanto, algumas "pimentas doces", que não ardem. São fontes de vitamina A, B e C. Há pimentas de vários formatos e cores. Preferem solos bem drenados. O plantio é feito por mudas, semeadas em bandejas, deixando 1,3 a 1,5 metro de distância entre elas. Baixas temperaturas podem provocar queda de frutinhos.

Época e regiões para plantio – São exigentes em calor e sensíveis a baixas temperaturas e intolerantes a geadas. Por isso, devem ser cultivadas preferencialmente nos meses de alta temperatura. Em regiões de baixa altitude, onde o inverno é ameno, as pimentas podem ser plantadas o ano inteiro.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
PIMENTA	SET./FEV.	AGO./MAR.	ANO TODO	AGO./DEZ.	JUL./DEZ.	90 – 120 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Podem ser vendidas *in natura* ou processadas na forma de pó, flocos, picles, escabeches, molhos líquidos, conservas de frutos inteiros, geléias etc. As pimentas picantes ainda são utilizadas pela indústria farmacêutica, na composição de pomadas para artrose e artrite, e também pela indústria de cosméticos, na composição de xampus anti-quedas e anticaspas.

42 PIMENTÃO

Nome popular – Pimentão

Nome científico – *Capsicum annuum* L.

Descrição – O pimentão é uma das hortaliças mais ricas em vitamina C e, quando maduro, é excelente fonte de vitamina A. O plantio é feito em bandejas para posterior transplante em local definitivo. Deve ser tutorada (apoiada com estacas e arame) para não tombar. É exigente em nutrientes e se desenvolve melhor em solos com partículas médias (siltosos). É muito atacada por doenças, sendo recomendado alternar o plantio de pimentão com outras espécies (gramíneas, por exemplo), para diminuir a incidência de doença no próximo ciclo.

Época e regiões para plantio – É uma planta de origem tropical, produzindo melhor sob temperaturas relativamente elevadas ou amenas (entre 15° e 25°C). Não tolera frio nem geadas, razão pela qual tem crescido o seu cultivo em casas de vegetação. Onde o inverno é ameno, pode ser cultivado durante o ano todo.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
PIMENTÃO	SET./FEV.	AGO./MAR.	MAIO/SET.	AGO./DEZ.	ABR./JUL.	100 - 120 DIAS

Recomendações de aproveitamento – É vendido verde ou maduro, dependendo da preferência do mercado consumidor e da logística de entrega (quando colhidos maduros, a vida pós-colheita é menor). Pode ser consumido cru ou como condimento no preparo de vários pratos. Para aumentar o valor de venda ao consumidor final, os pimentões podem ser acondicionados em bandejas de isopor.

43 QUIABO

Nome popular - Quiabo

Nome científico – A*belmoschus esculentus* (L.) Moench

Descrição – É um arbusto originário da África, rústico e tolerante à acidez elevada do solo. Seus frutos são ricos em Vitamina A, B1, C. Na véspera do plantio, a dormência das sementes deve ser quebrada imergindo-as em água por 24 horas. O plantio pode ser por semeadura direta ou por mudas. É pouco exigente em água. Frio intenso pode provocar queda de flores e frutos.

Época e regiões para plantio – Exige temperaturas altas e não tolera frio.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
QUIABO	OUT./DEZ.	AGO./MAR.	ANO TODO	AGO. FEV.	ANO TODO	70 - 80 DIAS

Recomendações de aproveitamento – A comercialização deve ser feita imediatamente após a colheita, por ser um fruto altamente perecível. Para aumento da sua vida pós-colheita, deve ser armazenado e transportado sob refrigeração. Geralmente é consumido cozido, refogado ou frito, como ingrediente principal em pratos típicos da Região Nordeste (caruru) e de Minas Gerais (frango com quiabo).

44 RABANETE

Nome popular – Rabanete

Nome científico – *Raphanus sativus* L.

Descrição – O rabanete produz raízes de formato esférico, cor de rosa avermelhado e polpa branca. É fonte de vitamina C, minerais e fibras. Não é muito exigente em adubação. O solo deve estar sempre úmido para evitar rachaduras, mas sem excesso para não provocar doenças. Deve ser colhido antes de atingir o seu tamanho máximo (em torno de 30 dias após a semeadura), pois pode se tornar esponjoso.

Época e regiões para plantio – Adapta-se melhor ao cultivo nos períodos de outono e inverno, tolerando bem frio e geadas leves.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
RABANETE	MAR/AGO	MAR/AGO	MAR/JUL.	ABR./SET.	MAR./AGO.	25 - 30 DIAS

Recomendações de aproveitamento – O rabanete é consumido principalmente cru, em saladas, mas também pode ser consumido cozido ou na forma de picles. É vendido amarrando-se maços das plantas inteiras.

45 REPOLHO

Nome popular – Repolho

Nome científico – *Brassica oleracea* L. var. *capitata*

Descrição – O repolho possui folhas arredondadas dispostas umas sobre as outras, em forma de cabeça. É rico em fibras, sais minerais e vitaminas do complexo B, E e K. Temperaturas altas fazem com que as cabeças não fiquem bem formadas. O plantio é feito por mudas, semeadas em bandejas. É exigente em adubação e água, que deve ser fornecida constantemente para evitar rachaduras.

Época e regiões para plantio – Desenvolve-se bem sob temperaturas amenas (entre 15° e 25°C) e frias, resistindo bem a geadas. Entretanto, há cultivares adaptadas a temperaturas mais altas.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
REPOLHO DE INVERNO	FEV./SET.	FEV./JUL.	FEV./JUL.	FEV./JUL.	*	90 - 110 DIAS
REPOLHO DE VERÃO	NOV./JAN.	OUT./FEV.	ANO TODO	OUT./FEV.	MAR./SET.	90 – 110 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – O repolho é consumido cru, em saladas, ou cozido em sopas, refogados, acompanhando carnes e diversos pratos orientais. Pode também ser fermentado, para preparação do chucrute, prato alemão. Para venda, as "cabeças" são acondicionadas em caixas plásticas.

46 RÚCULA

Nome popular – Rúcula ou pinchão

Nome científico – *Eruca sativa* L.

Descrição – A rúcula apresenta plantas de porte baixo, suas folhas são alongadas e recortadas, de coloração verde escuro e de sabor picante. Dentre todas as hortaliças, a rúcula é a fonte mais rica em ferro. Contém ainda cálcio, fósforo, Vitaminas A e C. Propaga-se por sementes plantadas em local definitivo ou em bandejas, sendo transplantadas posteriormente. A colheita se inicia de 40 a 60 dias após a semeadura, podendo-se colher os rebrotamentos.

Época e regiões para plantio - Produz melhor sob temperaturas amenas (entre 15° e 25°C). Nas regiões em que o verão é ameno, pode ser plantada durante o ano todo.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
RÚCULA	MAR/AGO	MAR/AGO	MAR./JUL.	MAR./JUL	*	40 - 60 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento - Muito apreciada na forma de saladas, sendo também utilizada no preparo de tortas, *quiches*, *pizzas* e lasanhas. Pode ser vendida em maços ou já embalada e higienizada, pronta para o consumo. Tem pequena durabilidade pós-colheita, devendo ser rapidamente comercializada e consumida.

47 SALSA

Nome popular – Salsa, salsinha

Nome científico – *Petroselinum crispum* (Mill.) Nym.

Descrição – É um condimento aromático cujas folhas são ricas em vitamina A. Há cultivares de folhas lisas, crespas e muito crespas. Há ainda variedades para consumo das raízes. A germinação de suas sementes é muito lenta, principalmente se a temperatura for baixa. Para acelerar a germinação, recomenda-se deixar as sementes de molho em água durante uma noite. Prefere solos bem drenados, ricos em matéria orgânica, que devem ser mantidos sempre úmidos.

Época e regiões para plantio – É uma planta de clima subtropical. Prefere temperaturas amenas, não muito frias, nem muito quentes (em torno de 20°C).

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
SALSA	MAR./SET.	MAR./SET	MAR./AGO.	MAR./AGO.	*	60 - 70 DIAS

*Não recomendável.

Recomendações de aproveitamento – É vendida em maços, geralmente em conjunto com a cebolinha, conhecido como cheiro-verde. Dá aroma e sabor a diversos pratos, sendo utilizada inclusive para preparação de sucos.

48 TAIOBA

Nome popular – Taioba

Nome científico – *Xanthosoma sagittifolium* (L.) Schott

Descrição – A taioba é da mesma família do inhame. Tanto as folhas quanto os tubérculos são comestíveis. Suas folhas (parte mais consumida) são ricas em vitamina A, cálcio e fósforo. Não é muito exigente em adubação, sendo uma planta rústica. Plantam-se os brotos produzidos ao redor da planta-mãe.

Época e regiões para plantio – É uma cultura de clima quente e exigente em chuva. Recomenda-se o plantio nos períodos de primavera e verão, entretanto pode ser plantada durante o ano todo em regiões baixas com inverno ameno, pois o frio paralisa o crescimento das folhas.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
TAIOBA	SET./NOV.	SET./NOV.	ANO TODO	SET./FEV.	ANO TODO	70-100 DIAS

Recomendações de aproveitamento – As folhas da taioba são consumidas refogadas como a couve. Cruas causam irritação das mucosas. Podem ser ingredientes de bolinhos e recheio de *pizza* e tortas. Suas folhas são vendidas em maços.

49 TARO (ANTIGO INHAME)

Nome popular –Taro (antigo inhame)

Nome científico – *Colocasia esculenta* (L.) Schott

Descrição – Seus rizomas (caules subterrâneos) são a parte comestível, possuindo casca fibrosa e polpa branca. É fonte de carboidratos, vitaminas, ferro e fósforo. Produz melhor quando plantada em solos arenosos, mas não necessita de solo com alta fertilidade. São plantados os rizomas laterais inteiros, com o broto bem desenvolvido. Deve-se fazer a amontoa sobre as fileiras de plantas.

Época e regiões para plantio – Exige temperaturas elevadas e chuvas abundantes e não tolera geadas.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
TARO	SET./OUT.	DEZ./JAN.	ANO TODO	SET./OUT.	DEZ./JAN.	150 - 180 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Pode ser consumido cozido, em sopas, refogados, saladas e sobremesas. Também pode ser industrializado na forma de farinha para fabricação de pães e bolos.

50 TOMATE

Nome popular – Tomate

Nome científico – *Lycopersicon esculentum* Mill.

Descrição – É uma das hortaliças mais consumidas no mundo, sendo fonte de vitaminas A e C e de sais minerais como potássio. Há cultivares de crescimento determinado (destinadas para indústria de processamento) e de crescimento indeterminado (maioria destinada para mesa). São reunidas em cinco grupos: grupo Santa Cruz, Salada, Cereja, Italiano (ou Saladete ou San Marzano) e grupo Agroindustrial. É bastante exigente em adubação e é muito atacada por doenças, exigindo elevado conhecimento da cultura para um cultivo eficiente.

Época e regiões para plantio – Desenvolve-se melhor em regiões altas (serras e planaltos) de clima tropical e também em clima subtropical ou temperado, seco e com alta incidência de luz solar. Regiões muito úmidas e quentes são problemáticas para a cultura, favorecendo doenças.

ESPÉCIE	ÉPOCA MAIS RECOMENDADA PARA PLANTIO					INÍCIO DE COLHEITA (após o plantio)
	Sul	Sudeste	Nordeste	Centro-Oeste	Norte	
TOMATE	SET./FEV.	ANO TODO	ANO TODO	ANO TODO	MAR./ JUL.	100 – 120 DIAS

Recomendações de aproveitamento – Os tomates podem ser destinados a agroindústria e para consumo à mesa. São consumidos na forma de molhos prontos e caseiros, extrato (polpa concentrada), doces, sucos e cru, na salada. São geralmente comercializados a granel (depois de classificados) em caixas de plástico, bandejas plásticas ou de isopor, cobertas com filme plástico.

HORTALIÇAS MAIS COMERCIALIZADAS NO BRASIL

Confira a posição das 50 espécies listadas pela Embrapa Hortaliças nas tabelas a seguir

EMBRAPA	CEASA/MG (2009)	CEASA/RJ (2009)	CEAGESP (2009)	CONAB (2008)	IBGE (2006)
1. Abóbora			12º		
2. Abobrinha		14º	11º	13º	10º
3. Acelga	47º		24º	28º	33º
4. Agrião			37º		31º
5. Alcachofra				46º	
6. Alface	26º	24º	10º	17º	01º
7. Alho		25º	18º	15º	
8. Alho-porró	41º	47º		49º	
9. Almeirão			44º		25º
10. Batata		01º	02º	01º	
11. Batata-doce	01º		17º		
Batata Baroa	17º	11º		14º	
Batata Tacon	50º	38º			
12. Berinjela	23º	23º	15º	20º	26º
13. Bertalha		35º		50º	43º
14. Beterraba		08º	14º	09º	14º
Beterraba s/folhas					
Beterraba c/ folhas	12º		45º		
15. Brócolis ou Couve-brócolos			28º		21º
16. Cebola	03º	04º	04º	04º	
Cebola amarela					
Cebola importada	30º				
Cebola roxa	37º				
17. Cebolinha	48º	41º	41º	25º	02º
18. Cenoura	04º	03º	03º	03º	11º
Cenoura c/ folha			48º		
19. Chicória					28º
20. Chuchu	08º	05º	07º	06º	19º
21. Coentro		34º	42º	40º	06º
22. Couve		28º	26º		07º
23. Couve- chinesa				33º	
24. Couve-flor	21º			19º	18º
25. Ervilha		33º	38º	35º	
Ervilha (vagem)					
Ervilha torta	39º				35º

EMBRAPA	CEASA/MG (2009)	CEASA/RJ (2009)	CEAGESP (2009)	CONAB (2008)	IBGE (2006)
26. Espinafre		39º	39º	32º	30º
27. Feijão-vagem					12º
28. Gengibre					41º
29. Inhame (antigo cará)			32º		37º
30. Jiló			23º		30º
31.Mandioquinha-salsa (*) Mandioquinha Mandioquinha (batata baroa)	 25º 		 13º 	 24º 	 38º
32. Maxixe	44º	32º	36º	34º	47º
33. Melancia (**)					
34. Melão (**)					
35. Milho-verde		10º	05º	11º	03º
36. Moranga Moranga híbrida	43º 06º			12º	
37. Morango			25º		27º
38. Mostarda					36º
39. Nabo		36º	43º	29º	39º
40. Pepino	15º	18º	09º	08º	12º
41. Pimenta	35º	50º	30º	37º	23º
42. Pimentão	33º	09º	08º	07º	08º
43. Quiabo	14º	20º	21º	23º	09º
44. Rabanete				45º	29º
45. Repolho Repolho híbrido Repolho roxo	 05º 27º	13º	06º	05º	11º
46. Rúcula			35º		24º
47. Salsa Salsão	 49º	37º 45º	40º	30º	
48. Taioba					40º
49. Taro (antigo inhame)	09º	12º	28º	18º	15º
50. Tomate Tomate longa vida Tomate Santa Cruz Tomate maçã Tomate cereja Tomate estaqueado	 02º 07º 24º 29º	 02º 	01º	02º	 05º

(*) Não aparece a espécie com o nome de Mandioquinha-salsa, mas é também conhecida como batata-baroa.

(**) Melão e melancia aparecem entre as 50 culturas permanentes mais cultivadas, de acordo com o IBGE/Censo Agropecuário 2006.

FONTE: CeasaMinas(2009), Ceasa/RJ (2009), Ceagesp (2009), Conab (2008), IBGE (Censo Agropecuário 2006).